
СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В УМОВАХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

Олена Козлова

Резюме. Обоснована система підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації, котра базується на формуванні специфічного образу життя при сбалансованості всіх складових життя атлетів на протязі 24 ч в сутки, в гармонічному співвідношенні змагальної діяльності, спортивної тренувальної, внесмагальних факторів при підвищенні ефективності спільної діяльності спеціалістів різного профілю з орієнтацією легкоатлетів на збереження здоров'я і профілактику травматизму в процесі тренувальної і змагальної діяльності і вне її на основі самостійних напрямків (систем змагань, спортивної тренувальної, факторів, підвищуючих ефективність тренувальної і змагальної діяльності).

Ключевые слова: легка атлетика; професіоналізація; система змагань; система тренувань; фактори, підвищуючі ефективність тренувальної і змагальної діяльності.

Summary. The system of preparation of sportsmen of high qualification is reasonable with in the conditions of professionalization which is sent to forming of specific way of life at balanced of all constituents of life of athletes during 24 hours, in harmonic correlation of competition activity, sporting training, factors contributing to the improvement of training and competitive activity efficiency of specialists of different type with the orientation of sportsmen of high qualification on maintenance of health and prophylaxis of traumatism in the process of training and competition activity and out of her on the basis of independent directions (system of competitions, sporting training, factors contributing to the improvement of training and competitive activity efficiency).

Key words: track and field, professionalization, system of competitions, system of training, factors contributing to the improvement of training and competitive activity efficiency.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під впливом стрімких процесів професіоналізації і комерціалізації принципи аматорського спорту в його традиційному розумінні, покладені в основу «Статуту міжнародної федерації легкої атлетики» при її створенні, на яких ґрунтувалося функціонування світової легкої атлетики, прийшли у протиріччя з реаліями її сучасних форм розвитку, що стало основою для проведення якісних організаційних і правових змін. Специфікою сучасного спортивного руху є те, що в умовах професіоналізації і комерціалізації легкоатлетичного спорту значно розширився спортивний календар (майже 500 змагань різного рівня з легкої атлетики на рік) [2]. Струнка система поглядів на підготовку спортсменів високої кваліфікації, сформована у легкій атлетиці багатьма поколіннями фахівців, перестала задовольняти запити спортивної практики, в сучасних умовах набула хаотичного характеру і почала підкорятися календарю змагань, який у паузах між змаганнями значною мірою заповнюється на розсуд тренера і спортсмена, не маючи серйозної наукової основи [6].

Проблема раціональної побудови підготовки легкоатлетів високої кваліфікації тісно пов'язана зі змінами у системі змагань. За останні десяти-

річчя розширився календар змагань Міжнародної федерації легкої атлетики (IAAF) для всіх вікових категорій легкоатлетів. Спроби сьогодні повторити тренувальні програми видатних спортсменів, характерні для 1970–1980-х років, не увінчалися успіхом. У зв'язку з професіоналізацією і комерціалізацією легкої атлетики сталося різке зміщення акценту на виступи спортсменів високої кваліфікації у високооплачуваних змаганнях за персональними запрошеннями. Знизилася якість і ефективність планомірної підготовки до Ігор Олімпіад [5]. Досягати перемог в Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу стає все складніше. Це пов'язано із появою на спортивних аренах великої кількості найсильніших легкоатлетів з країн Африканського континенту, в основному в бігу на середні й довгі дистанції, Центральної і Південної Америки та Карибського басейну — у стрибках, і Азії — в метаннях. Якщо раніше така ситуація була переважно у чоловічих дисциплінах, то останнім десятиріччям збільшилася кількість жінок із цих країн, які раніше через релігійні та національні перепони не брали участі у змаганнях. Нині членами IAAF є 213 країн (на п'ять країн більше, ніж у Міжнародній футбольній федерації, і на 20 представників більше, ніж в ООН). Майже у такому самому складі краї-

ни представлені на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу. Переможці представляють понад 20 країн, призери — 40 країн, а до «вісімки» найсильніших входять представники більше 60 країн. Розширилася також програма Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу за рахунок введення потрібного стрибка, стрибка з жердиною, метання молота і бігу на 3000 м з перешкодами у жінок.

Актуальність дослідження полягає у необхідності систематизації наявної сукупності знань про систему змагань, змагальну діяльність найсильніших легкоатлетів світу, спортивне тренування, чинники підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів та приведення його до цілісної системи з урахуванням професіоналізації спорту, а також у здійсненні додаткових експериментальних досліджень для накопичення даних, якщо їх недостатньо, чи вони мають розрізнений характер, що не дозволяє повною мірою створити єдину систему.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України за темою 2.2 «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики)», (номер держреєстрації 0111U001721).

Мета дослідження — удосконалення підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики на підґрунті визначення характерних особливостей сучасної системи змагань і змагальної діяльності найсильніших легкоатлетів світу, виявлення тенденцій у спортивному тренуванні, систематизації чинників підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Інтернет, законодавчих актів і програмних документів; аналіз і узагальнення календарів, протоколів, рейтингів змагань, змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації; аналіз і узагальнення передового практичного досвіду підготовки збірних команд, найсильніших спортсменів світу, які спеціалізуються у різних дисциплінах легкої атлетики (опитування тренерів і спортсменів); історичний метод; метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовка спортсменів високої кваліфікації знаходиться у тісному взаємозв'язку з професією та спрямована на реалізацію головної (генеральної) мети — здобути високі спортивні результати й призові місця у конкретному виді спорту, у легкоатлетичній дисципліні. Критерієм її ефективності є професійне (спортивне) досягнення — ви-

соке мистецтво володіння професією, спрямоване на позитивний результат, успіх у змаганнях, що виражається у кількісних (спортивний результат) і якісних (місце) показниках (рис. 1).

Раціональна побудова процесу підготовки спортсменів високої кваліфікації базується на загальних закономірностях, принципах теорії спорту [1, 3, 4, 7], виявлених тенденціях і спрямована на формування специфічного способу життя спортсменів, з урахуванням збалансованості усіх складових упродовж 24 год на добу, річної підготовки, що є найважливішим чинником високих спортивних досягнень. Підготовка спортсменів високої кваліфікації включає комплекс основних засобів і методів, інноваційних технологій і

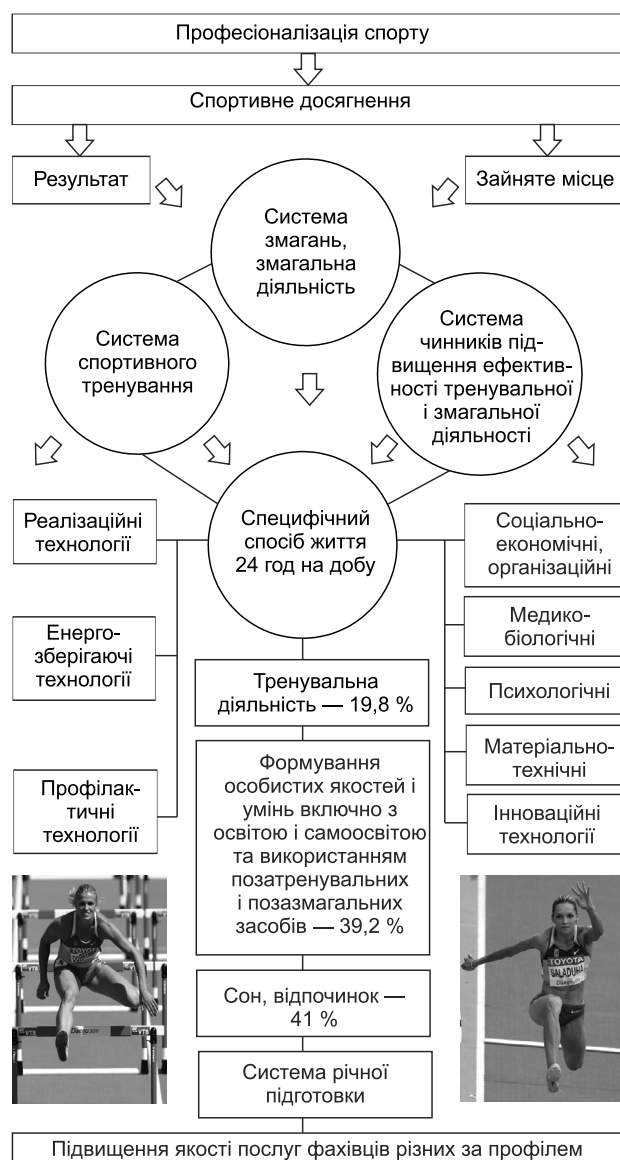


Рисунок 1 — Структура і логічна організація побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики

здійснюється в комплексній єдності трьох самостійних напрямів (системи змагань, спортивного тренування, чинників підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності) за системним принципом на цільовій основі.

Перший напрям передбачає раціональну побудову системи змагань, яка на сучасному етапі принципово змінилася у легкоатлетичному спорті. Він реалізується на основі виявлених сучасних тенденцій розвитку системи змагань, що зумовлюють побудову підготовки спортсменів високої кваліфікації. Перспективи підвищення ефективності змагальної діяльності пов'язані з реалізацією ряду основних наукових положень, що сприяють переходу кількісних характеристик у якісні.

Результати у змаганнях повинні знаходитися упродовж спортивного сезону на рівні 1–3 % особистого результату року при демонстрації найвищих особистих спортивних досягнень на Іграх Олімпіади, чемпіонатах світу, що можна розглядати як високий рівень професіоналізму.

Оптимальною є участь у 12–14 змаганнях із високими призовими фондами у циклічних і ациклічних дисциплінах легкої атлетики. Кількість змагань у марафонському бігу, спортивній ходьбі на 20, 50 км, десятиборстві, семиборстві не повинна перевищувати трьох.

В основі раціонального планування змагальної практики має бути загальноприйнятий принцип індивідуалізації, який відповідає адаптаційним можливостям організму спортсмена (кількість змагань різного рангу, тривалість і доцільність відновлення після попередніх стартів) з урахуванням стратегії багаторічного удосконалення.

У роки проведення чемпіонатів світу, Європи при боротьбі за джек-пот кількість основних змагань із урахуванням виступів у головних змаганнях не повинна перевищувати 8–9 разів для збереження адаптаційного резерву. Усі інші змагання повинні мати контрольний або підвідний характер. Можливе збільшення загальної кількості стартів відносно середніх величин (12–14) до 16–18 разів. Важливо планувати участь спортсмена у «багатоденних» змаганнях (двічі-тричі протягом спортивного сезону), кількість яких у зв'язку з організацією і проведенням комерційних турнірів у спортивній еліті значно скоротилася.

В олімпійський рік доцільно ввести скорочення кількості основних змагань — біг на короткі дистанції, бар'єрний біг, легкоатлетичні стрибки і метання — до 30–40 %, біг на середні і довгі дистанції — до 20–30 %. У ході підготовки до Ігор Олімпіад змагання мають бути чітко ранжировані та ґрунтуватися на підпорядкуванні нижніх рівнів (одноденні за персональними запрошеннями,

у приміщеннях, з видів) верхнім (головним змаганням) без порушення традиційної ієрархії (підготовчі, контрольні, підвідні). Норматив ІААР доцільно виконувати за рік до головних змагань чотириріччя і не підписувати контракти на участь у змаганнях, терміни яких заважають планомірній підготовці. Важливим є припинення участі у змаганнях за два тижні до Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу.

Слід дотримуватися раціонального використання серій змагань із короткими проміжками часу 3–6 днів. Цей підхід може бути використаний за необхідності стимуляції адаптаційного стрибка до моменту основних стартів і забезпечення інтегральної підготовки, але водночас вимагає підвищеної уваги до застосування комплексу педагогічних, медико-біологічних засобів відновлення організму і профілактики травматизму та не дозволяє вирішувати серйозних тренувальних завдань, хоча змушує підпорядковувати зміст мікроциклу безпосередній підготовці до наступного змагання. Світовий досвід свідчить, що кількість таких серій змагань не повинна перевищувати трьох протягом спортивного сезону, що дозволить раціонально витратити фізичний, функціональний і психологічний потенціал конкретного спортсмена.

Другий напрям. Перспективи удосконалення спортивного тренування пов'язані з використанням раціонального співвідношення вправ різної переважної спрямованості у комплексній єдності з реалізаційними, профілактичними (профілактика травматизму), енергозберігаючими (доцільне витрачання фізичного, функціонального і психологічного потенціалу) технологіями з урахуванням специфіки легкоатлетичної дисципліни. Це зумовлює раціональне використання засобів, методів і умов для реалізації у змагальній діяльності компонентів підготовленості і методичних підходів збереження адаптаційного резерву кожного конкретного спортсмена.

Реалізаційні технології пов'язані з раціональним використанням у тренувальному процесі змагального методу, вправ, адекватних за кінематико-динамічними характеристиками специфіці змагальної діяльності у зоні інтенсивності 95–100 % максимального особистого результату; з формуванням функціонального стану вестибуломоторної системи, створенням необхідних умов за допомогою технічних засобів, що дозволяють вийти спортсменові на рівень певних характеристик змагальної діяльності, вдосконаленням технічної майстерності (збільшення часу в загальному обсязі на 10 % на цей розділ підготовки).

Зміст профілактичної і «енергозберігаючої» частини спортивного тренування можна забезпечити різними шляхами за творчим підходом як до

спортивного удосконалення самого спортсмена, так і підвищення якості послуг фахівців різного профілю, ефективності їхніх взаємовідносин при раціональному поєднанні з основними засобами спортивної підготовки різних фізичних і психічних практик (йога, цигун, візуалізація, медитація тощо), технологій, які знижують негативну дію на суглоби і м'язи, технологій інтегрального вдосконалення техніки і рухових якостей, нетрадиційних засобів відновлення організму спортсмена (попереднє охолодження).

Третій напрям пов'язаний із раціональним застосуванням комплексу педагогічних, психологічних, медико-біологічних засобів відновлення і стимуляції працездатності. Особливу увагу слід звернути на життєво необхідний психофізіологічний стан людини (сон), що охоплює приблизно третину життя, відпочинок, раціональне харчування. Підвищення ефективності підготовки легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації має здійснюватися на основі комплексного забезпечення усього спектра якісних послуг соціального, медико-біологічного, психологічного характеру з боку фахівців різного профілю і створення сприятливих умов для підвищення якості життя, ефективної тренувальної і змагальної діяльності.

Висновки:

1. Встановлено, що актуальність дослідження полягає у необхідності систематизації наявного масиву знань про систему змагань, змагальну діяльність найсильніших легкоатлетів світу, спортивне тренування, чинники підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів і приведення його до цілісної системи з урахуванням професіоналізації спорту.

2. Підготовка спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації спрямована на формування специфічного способу життя атлетів при збалансованості усіх складових протягом 24 год на добу, гармонійному співвідношенні змагальної діяльності, спортивного тренування, позазмагальних засобів збереження здоров'я і профілактику травматизму в процесі тренувальної і змагальної

діяльності і поза нею на основі трьох самостійних напрямів.

Перший напрям передбачає раціональну побудову системи змагань на основі виявлених сучасних тенденцій і розроблених практичних рекомендацій.

Другий — передбачає формування сукупності найважливіших компонентів спеціальної підготовленості з урахуванням специфіки змагальної діяльності на основі використання раціонального співвідношення вправ різної переважної спрямованості у комплексній єдності з технологіями, спрямованими на збереження здоров'я і профілактику травматизму, раціональне витрачання фізичного, функціонального і психічного потенціалу конкретного спортсмена.

Третій — пов'язаний з раціональним застосуванням комплексу педагогічних, психологічних, медико-біологічних засобів відновлення і стимуляції працездатності при підвищенні якості послуг фахівців різного профілю, особливо менеджерів.

Перспективи подальших досліджень слід пов'язувати з професіоналізацією спорту у межах олімпійського руху з урахуванням розвитку тих видів спорту, які мають вихід на світовий рівень; формуванням відповідної інфраструктури, матеріально-технічної і законодавчої баз, інтеграцією знань із підготовки спортсменів у світову спільноту; впровадженням у процес підготовки інноваційних технологій, підвищенням ефективності кадрової політики за рахунок залучення до спорту нового покоління фахівців з ринкових стосунків, здатних підняти рівень послуг для спортсменів; упровадженням сучасних систем підвищення кваліфікації кадрів; удосконаленням системи підготовки за рахунок подальшої розробки річної періодизації, багаторічної підготовки, системи підготовки спортивного резерву і переорієнтацією її на професіоналізацію в дитячо-юнацькому спорті, що зумовлено об'єктивними причинами — проведенням Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу серед юнаків; обґрунтуванням проблем адаптації спортсменів після завершення спортивної кар'єри.

Література

1. Желязков Ц. Основи на спортата тренировка / Ц. Желязков, Д. Дашева. — София: Гера арт, 2002. — 432 с.
2. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / Е. К. Козлова. — К.: Олимп. лит., 2012. — 368 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М.: Астрель—АСТ, 2006. — 864 с.
5. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп. лит., 2009. — Т. 2. — 696 с.

6. *Платонов В. М.* Професіоналізація олімпійського спорту / В. М. Платонов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2005. — № 1. — С. 3—8.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.

References

1. *Zhelyazkov C.* Basis of sport training / C. Zhelyazkov, D. Dasheva. — Sofia: Gera apt, 2002. — 432 p.
2. *Kozlova E. K.* The system of elite athletes preparation in the conditions of profesionalization of track-and-field / E. K. Kozlova. — Kiev: Olympic Literature, 2012. — 368 p.
3. *Matveyev L. P.* The general theory of sports and its applied aspects / L. P. Matveyev. — St. Peterburg: Izvestiya, 2008. — 354 p.
4. *Ozolin N. G.* The table book of coach: the science of winning / N. G. Ozolin. — Moscow: Astrel: — AST, 2006. — 864 p.
5. *Olympic sport: in 2 books / V. N. Platonov, S. N. Bubka, M. M. Bulatova [et. al.]; ed by V. N. Platonov.* — Kiev: Olympic Literature, 2009.— Vol. 2. — 696 p.
6. *Platonov V. N.* Profesionalization of olympic sports / V. N. Platonov // Theory and method of physical education and sport. — 2005. — № 1. — P. 3—8.
7. *Platonov V. N.* System of athletes preparation in olympic sport. The general theory and its practical applications / V. N. Platonov. — Kiev: Olympic Literature, 2004. — 808 p.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Надійшла 12.12.2012